

positiver ✨ gedanke

Positiver Gedanke - Fokuslenkung im Coaching

Autor

Abschlussarbeit von Sabrina Lorenz
Systemische Coachinausbildung 2023

Datum

05.03.2023

Systemische Coachinausbildung



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie
Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit



▼ Inhaltsverzeichnis

[Executive Summary](#)

[1.0 Was verstehe ich unter Coaching?](#)

[1.1 Was ist positive Psychologie und wie kann der Zusammenhang hergestellt werden?](#)

[1.2 Was hat unser Mindset damit zu tun? Growth Mindset vs. fixed Mindset](#)

[2.0 Anwendung im Coachingprozess](#)

[3.0 Möglichkeiten zur nachhaltigen Fokuslenkung im Selbstcoaching](#)

▼ Executive Summary

“Denken müssen wir ja sowieso - warum dann nicht gleich positiv”

- Albert Einstein

Positives Denken steht in Verbindung mit den Begriffen Achtsamkeit, Bewusstsein und Selbstreflektion. Es ist also eine bewusstes Lenkung unseres Fokus, zum einen was im Außen passiert, aber vor allem nach Innen, auf unsere eigenen Gedanken und Gefühle.

Wir alle wünschen uns, ein erfülltes und zufriedenes Leben. Was das aber in der konkreten Ausgestaltung der verschiedenen Lebensbereiche ist, ist von Mensch zu Mensch individuell. Es kann dafür hilfreich sein, seinen Blick nach Innen zu richten um seine täglichen Gedanken zu hinterfragen und diese bewusst auf das Positive zu Lenken. Auf Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und Lösungsräume die bereits da sind, um eigene Wünsche und Ziele zu erreichen und mehr Zufriedenheit und Erfüllung zu spüren.

▼ 1.0 Was verstehe ich unter Coaching?

Coaching verstehe ich als strukturierte partnerschaftliche Unterstützungsform bei Themen des beruflichen und privaten Lebens. Zu den Grundtheorien des systemischen Coachings zählen Systemtheorie, Konstruktivismus, Kybernetik zweiter Ordnung und Synergetik. Im Coaching geht es um lösungs- und ressourcenorientiertes Arbeiten, während des Coachings lädt der Coach den Coachee dazu ein und führt den Coachee damit zurück in seine Selbstwirksamkeit. Dabei steuert der Coach, den Prozess und der Coachee die Inhalte. Coaching verfolgt den Ansatz, dass alles bereits im Coachee vorhanden ist, jedoch möglicherweise gerade nicht der Zugang dazu. Daher ist hier vor allem die Haltung des Coaches wesentlich, sich diese Grundsätze immer wieder bewusst zu machen. Daher ist für den Coach selbst eine wichtige Fähigkeit, die der Selbstreflexion und Selbstregulation. Ein Coach sollte seine eigenen Emotionen und Gedanken erkennen und reflektieren, um eine möglichst wertfreie und professionelle Coachingbeziehung zu gestalten.

Das “Ashridge Centre for Coaching” konnte in einer weltweit angelegten Studie eine starke Korrelation zwischen Beziehung und Effektivität des Coachings feststellen. Je besser die Beziehung zwischen Coach und Coachee ist, desto besser das Endergebnis. Ein guter Coach hört dem Coachee aktiv zu und zeigt Interesse an deren Bedenken und Überlegungen. Diese

Fähigkeit erfordert Empathie für den Coachee, um eine offene und vertrauensvolle Coachingbeziehung aufzubauen.

Eine weitere relevante Fähigkeit ist die effektive Fragestellung. Ein Coach sollte gezielte Fragen stellen, damit der Coachee, über Gedanken und Gefühle reflektiert und eigene Antworten und Lösungen findet. Hierbei helfen Kreativität, um für den Coachee individuelle und passende Methoden und Techniken zu finden. Ein Coach sollte dabei, verschiedene Coaching-Modelle und -ansätze anwenden und kombinieren, um gemeinsam mit dem Coachee zum definierten Ziel zu gelangen.

▼ 1.1 Was ist positive Psychologie und wie kann der Zusammenhang hergestellt werden?

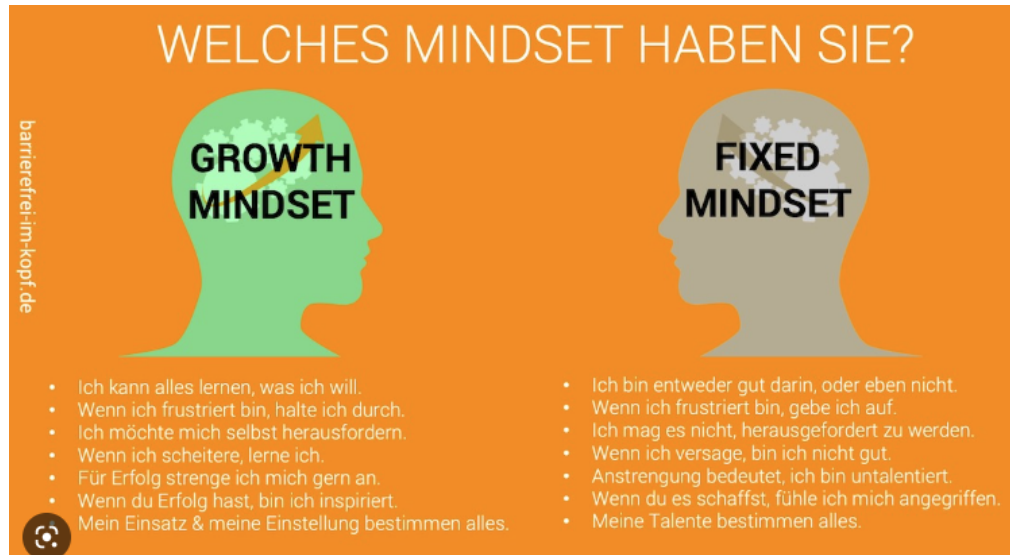
Der Begriff **Positive Psychologie** wurde 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow erstmals verwendet und fand in den 1990er Jahren durch den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman breite Aufmerksamkeit. Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins. So werden etwa Glück, Optimismus, individuelle Stärken oder auch Vergebung betrachtet (vgl. Wikipedia). Positive Psychologie beschäftigt sich damit, wie Menschen ihr Leben positiver sehen und somit gestalten können.

Die Anwendungsbereiche der Positiven Psychologie sind vielfältig und umfassen beispielsweise die Bereiche Bildung, Arbeitsplatz, Gesundheit, Coaching, Therapie, Personalentwicklung und Organisationsentwicklung. Neben den genannten Anwendungsbereichen gibt es auch weitere Möglichkeiten, in denen die positive Psychologie eine Rolle spielen kann. So kann sie beispielsweise bei der Persönlichkeitsentwicklung oder bei der Bewältigung von Lebenskrisen eine wichtige Rolle spielen. Die positive Psychologie kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen zu verbessern. Die Ansätze und Theorien der positiven Psychologie können daher im Coaching angewandt werden und münden in verschiedenen Methoden und deren Tools. Indem man seine Gedanken bewusst in eine positive Richtung lenkt, kann die Stimmung und Einstellung zum Leben verbessert werden und somit zu einer höheren Zufriedenheit führen. Im Coaching kann die positive Psychologie dazu genutzt werden, negative Gedankenmuster zu erkennen und diese durch Positive zu ersetzen. **Durch das Entwickeln einer positiven Einstellung können neue Perspektiven und Lösungsansätze entdeckt werden.**

▼ 1.2 Was hat unser Mindset damit zu tun? Growth Mindset vs. fixed Mindset

Mit **Mindset** bezeichnet die Psychologie im Allgemeinen alles, was im Deutschen beispielsweise unter **Denkweise, Einstellung, Haltung oder Mentalität** bekannt ist. Welche Haltung oder Gesinnung ein Mensch entwickelt, hängt davon ab, welche **Erfahrungen** er oder sie in bestimmten Bereichen macht. Der ebenfalls englische Begriff *growth* bedeutet Wachstum. (Quelle: [Growth Mindset entwickeln: Tipps + Beispiele \(karrierebibel.de\)](https://www.karrierebibel.de)). In der Literatur findet man dazu das Model des Growth und Fixed Mindset. Ein Growth Mindset (auch dynamisches Selbstbild) nach **Carol Dweck** beschreibt eine Denkweise des Wachstumsdenkens und ist das Gegenteil eines Fixed Mindsets. Menschen mit einem Growth Mindset glauben weniger an angeborenes Talent und mehr an ihre eigene Lernfähigkeit, daran, dass sie Fähigkeiten entwickeln und trainieren können. Sie schätzen Anstrengung und Lernprozesse als positiv und notwendig ein und sehen Fehler und Misserfolge als Chance etwas zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Ein Growth Mindset ist Teil eines **Positiven Mindsets**.

Die Mindset-Theorie, wurde von der Motivationspsychologin Carol Dweck (2012) aus Stanford, USA entwickelt. Die Mindset-Theorie zeigt, welche Implikationen, die Überzeugungen von Personen bzgl. ihrer Intelligenz und anderen Persönlichkeitsmerkmalen auf ihr Lernen haben. Sie beschrieb Individuen mit einem fixed Mindset d. h., der Überzeugung, dass Intelligenz und andere Persönlichkeitsmerkmale angeboren und unveränderlich sind; und auf der anderen Seite Menschen mit growth Mindset, die diese Variablen eher als durch Lernen, Anstrengung, Training veränderbar ansehen. Menschen mit einem growth Mindset sind überzeugt, dass Kompetenzen durch Lernen an Fehlern und Herausforderungen wachsen können und dass sie dies in ihrer Entwicklung unterstützt (Hoffnung auf Erfolg). Erfolg wird Lernen zugeschrieben, nicht der Veranlagung. Deswegen können solche Individuen besser mit Scheitern umgehen, können es nutzen, um sich mehr anzustrengen und sind überzeugt, dass sie Fähigkeiten erwerben können und sich entwickeln können. Dweck konnte in einem umfangreichen Forschungswerk zeigen, dass growth Mindset-Überzeugungen zu größerem Erfolg beim Lernen und damit zu besseren Ergebnissen führen. (Quelle: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/mindset-theorie>) Wichtig ist zu erwähnen, dass das Mindset, verändert werden kann, unser Gehirn kann dafür wie ein Muskel verstanden werden, der trainiert werden kann.



Quelle: Mindset - Definition und Mindset-Tipps für Glück & Erfolg.(barrierefrei-im-kopf.de). -
Abbildung 3: Fixed und Growth Mindset nach Carol Dweck

▼ 2.0 Anwendung im Coachingprozess

Die Mindset-Theorie unterstützt, also die Aussage, das was ich füttere wächst (Wachstumsdenken). Wenn ich mir also meine Stärken und Möglichkeiten immer wieder bewusst werde und diese sinnbildlich "füttere", können sie zu meiner Identität werden. Dieser Prozess der Identitätsbildung ist niemals abgeschlossen, sondern findet ein Leben lang statt. Coaching kann diesen Prozess unterstützen und somit zu mehr Zufriedenheit im Leben führen, obwohl ich vielleicht von außen betrachtet, genau das gleiche Leben führe.

Im Coachingprozess selbst hat der Coach die Möglichkeit, durch unterschiedliche Methoden, immer wieder auf positive Aspekte aufmerksam zu machen und somit den Fokus bewusst auf das Positive zu lenken. Oftmals, vor allem im Prozessabschnitt der Problembeschreibung, ist der Zugang zu den positiven Aspekten nicht zugänglich für den Coachee. Hier ist es für den Coach wichtig, im Laufe des Coachingprozesses den Fokus immer wieder neu zu setzen um die Perspektive in Richtung Ressourcen und Lösung zu lenken. In den nächsten Unterpunkten, stelle ich verschiedene ausgewählte Methoden und deren Tools dafür vor.

▼ 2.1 Fokuslenkung auf Ressourcen

“Positiv Denken” kann auf den Bereich Ressourcen angewendet werden. Hier gibt es zwei Kategorien, einmal die **inneren Ressourcen**, wie Stärken und Fähigkeiten. Diese können z. B. Selbstvertrauen, Kreativität, Mut oder auch Wissbegierde sein. Überhaupt die eigenen Stärken zu kennen, sich diese bewusst zu machen und sich damit auseinander zu setzen, kann sehr hilfreich sein und als neue Ressourcen entdeckt werden. Ergänzend dazu gibt es aber auch **äußere Ressourcen**, wie z. B. bestimmte Personen, Orte oder andere Dinge / Hilfsmittel. Diese können z. B. Familie, Freunde oder auch Netzwerke sein.

Tool: Ressourcendusche

Im Buch Micro-Inputs Resilienz (Bonn 2017) führen Ella Gabriele Amann und Anna Egger die Methode Ressourcen-Dusche auf. Im Coaching lässt man den Coachee zu verschiedenen Bereichen Ressourcen sammeln und liest anschließend alle Aspekte einmal laut vor, dass sie wie bei einer Dusche wohltuend über ihn herabregnen. Ich selbst habe dieses Tool in der eigenen Anwendung, als sehr kraftvoll und wirkungsvoll erlebt, das zudem die Selbstwirksamkeit unterstützt.

Bereiche können sein:

Optimismus - Nenne vier Dinge die dich glücklich machen?

Akzeptanz - Nennen vier Dinge, dir Ruhe geben?

Netzwerk - Schreibe vier Menschen auf, die dir Kraft geben?

Verantwortungsübernahme - Benenne vier Dinge, die du gerne selbst machst?

Selbstwirksamkeit - Nennen vier Dinge die du besonders gut kannst?

Lösungsorientierung - Schreibe vier Dinge die dich begeistern?

Zukunftsplanung - Benenne vier Dinge die dir Mut machen?

Tool: Muster des Gelingens

Zusammenhänge können durch diese systemische Betrachtung erkannt und neue Perspektiven ermöglicht werden. Dies bedeutet eine Fokussierung auf Ressourcen und Verhaltensweisen in der Vergangenheit, ermöglichen eine Lösung in der Zukunft. Hierbei betrachte ich die Lösungskompetenz in der Vergangenheit um hieraus Lösungsmuster für das aktuelle Thema zu finden. Es geht darum ein Muster zu finden, das auf die jetzige

Situation angewandt werden kann. Zudem kann auch die Emotion mit verknüpft und positiv für die Lösungsfindung genutzt werden, da auch diese mit in die Lösungsfindung integriert wird.

Mögliche Fragestellungen:

Wie hast du ein ähnliches Thema in der Vergangenheit gelöst?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Wer oder was hat dir dabei geholfen?

Was ist der Unterschied zum aktuellen Thema?

Was könnte der erste kleine Schritt in Richtung Lösung sein?

▼ 2.2 Fokuslenkung auf den Lösungsraum

“Positiv Denken” kann nun auch auf den Lösungsraum angewendet werden. Bei dieser Methode geht es darum den Lösungs- und Möglichkeitsraum, so groß und sichtbar wie möglich zu machen. Häufig sind Coachees durch ihre Sicht auf das Problem von den eigenen Ressourcen und Lösungen abgeschnitten und nicht in der Lage, zu erkennen, welchen Lösungsraum sie zur Verfügung haben. Das Ziel des lösungsfokussierten Ansatzes ist es, den Coachee erkennen zu lassen, das bereits alles da ist für die Lösung. Es bedeutet auch, sich etwas zuzutrauen, an Erfolge und Möglichkeiten zu glauben und Dinge anzugehen, die im ersten Moment für nicht machbar zu sein scheinen.

Tool: Systemische lösungsorientierte Fragen

Systemische Fragen können dafür genutzt und gestellt werden, der Gegenspieler wären analytische, statische Fragen in die Vergangenheit. Die Art der Fragen, sind in die Zukunft gerichtet und an der Lösung interessiert und beziehen auch das System des Coachees mit ein.

- Wann ist das Problem nicht aufgetreten?
- An welchem Verhalten würde (Person xy) merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Was können Sie tun, damit es häufiger besser läuft?
- Was soll in Zukunft anders sein?

Tool: Reframing

Reframing geht mit der Fokuslenkung einher und ist in der Kombination besonders wirksam. Bedeutet, eine Situation oder einen Gedanken aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Durch das Reframing von negativen Gedanken und Situationen können positive Lösungsansätze und Perspektiven gefunden werden. Jede Wahrnehmung einer Aussage wird durch den Kontext beeinflusst, in dem sie verstanden und verarbeitet wird. Der Kontext, also der Rahmen, in dem eine Aussage steht, wird dabei verschoben. Das Problem des Coachees, das Bild (Erlebnis oder Situation) wird aus seinem ursprünglichen Kontext gelöst und in einen anderen Zusammenhang gestellt. Dadurch verändert sich die Sichtweise, es setzt einen neuen Rahmen. Somit werden die Probleme des Coachees und die bisher damit behafteten negativen Gefühle und Aussagen in ein anderes Licht gerückt. (Quelle: Ausbildungsskript InKonstellation)

Coachee „Ich kann das nicht.“

Coach wiederholt, ich verstehe: „Du kannst das noch nicht.“

Nur durch den Zusatz „noch“ erhält diese Aussage eine ganz andere Wirkung und vermittelt eine Chance. Die Chance, den Sachverhalt in der Zukunft beherrschen zu können. Das Problem wird also in einen neuen Kontext gesetzt und aus „nie“ wird ein „bald“.

Tool: Wunderfrage

Bei der Wunderfrage wird nach Annahmen gefragt, die dann entstehen würden, wenn das Problem wie durch ein Wunder „verschwunden“ wäre. „Wenn das Problem durch ein Wunder plötzlich weg wäre, was würden Sie am Morgen danach als Erstes anders machen? – Und dann? Was würde Ihr Mann/Ihre Frau/Ihr Kind/Ihr Chef anders machen und woran würden Sie es erkennen? Wie werden diese Menschen auf Ihr verändertes Verhalten verändert reagieren? Wer wäre davon am meisten überrascht? Wichtig bei dieser Fragetechnik ist, das, was nach dem Wunder passiert, genauer zu erfragen. Zwei Effekte werden bei dieser Fragetechnik erzeugt. Zum einen ist sie unverbindlich – da man ja für ein Wunder nichts kann – sodass man Veränderungen phantasieren kann, ohne sich gleich für deren Herstellung verantwortlich fühlen zu müssen. Zum anderen stellt man häufig fest, dass das, was man nach dem Wunder tun würde, nichts Unnatürliches ist, sondern recht schlichte handfeste Tätigkeiten. (Quelle: Ausbildungsskript InKonstellation)

Möglicher Ablauf:

Ist es in Ordnung, wenn ich Ihnen jetzt eine ungewöhnliche Frage stelle?

Heute Nacht wenn du schlafen gehst, passiert ein Wunder. Das Problem weswegen du hier bist, gibt es nicht mehr, einfach so.

Was fällt dir als erstes auf wenn du aufwachst?

Wie fühlst du dich?

Wo passiert ein ganz kleines Häppchen des Wunders jetzt schon?

Welchen ersten Schritt in Richtung Wunder kannst du jetzt schon gehen?

▼ 3.0 Möglichkeiten zur nachhaltigen Fokuslenkung im Selbstcoaching

Damit positive Gedanken auch nach dem Coachingprozess im Alltag des Coachees sich weiter verfestigen und der "Muskel" somit weiter trainiert und "gefüttert" wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten.. Hierbei kann die Methode des Selbstcoaching angewandt werden, mit verschiedenen Tools. Dabei steuert der Coachee den Prozess selbst und ist quasi Coach und Coachee in einem. Dies erfolgt durch Toolbeschreibungen und einen entsprechenden Rahmen, der jedoch in der Umsetzung, an die eigene Situation und Wünsche angepasst werden kann.

Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung zu stärken und den Blick nach Innen zu richten. Hierbei hilft es bereits täglich 1 Minute bewusst zu Atmen. Diese Achtsamkeitsübung kann ohne Aufwand überall durchgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit ist die Meditation. Dabei lässt sich der Coachee durch Musik oder gesprochenes Wort lenken und richtet seine Aufmerksamkeit nach Innen und lässt seine Gedanken und Atem einfach fließen.

Positive Affirmationen sind kurze, positive Aussagen, die dazu dienen, das Selbstbewusstsein und die Motivation zu steigern. Indem der Coachee sich regelmäßig positive Affirmationen wiederholt, kann er sein Selbstbild und seine Einstellung zum Leben verbessern. Beispiele für positive Affirmationen sind: "Ich bin stark und selbstbewusst" oder "Ich kann Herausforderungen meistern". Diese Affirmationen können auch noch durch Visualisierungen verstärkt werden, in dem sich der Coachee die Affirmationen mit Bildern verknüpft.

Dankbarkeitsroutine ist ein weiteres Tool um die Gedanken bewusst auf das Positive zu lenken. Dankbarkeit beinhaltet die Bewusstheit und das Würdigen und Schätzen der guten Dinge im Leben. Dazu kann der Coachee täglich 1 - 3 Dinge/Menschen/Situationen notieren, für die er heute dankbar ist. Eine andere Möglichkeit ist es abends vor dem Schlafen gehen, diese Übung in Gedanken zu machen oder z. B. mit der Familie abends am Esstisch. Die individuelle Umsetzung kann ganz unterschiedlich aussehen. Im Kern geht es jedoch darum, sich einen Moment Zeit zu nehmen und die Gedanken auf die Dankbarkeit und somit auf das Positive im Leben zu richten.

Durch die Anwendung von Tools wie Achtsamkeit, positiven Affirmationen oder Dankbarkeit können nachhaltige positive Veränderungen im Denken und Handeln gefördert werden, ganz nach dem Motto zu Beginn der Abschlussarbeit:

“Denken müssen wir ja sowieso - warum dann nicht gleich positiv?” -
Albert Einstein

Literaturverzeichnis:

Website/Studie: [2013_MEDIA_Coaching-Studie-auf-die-beziehung-kommt-es-an.pdf \(erikdehaan.com\)](#).

Website: [Positive Psychologie – Wikipedia](#)

Website: [Mindset-Theorie – Dorsch - Lexikon der Psychologie \(hogrefe.com\)](#).

Literatur: Micro-Inputs Resilienz (Bonn 2017)

Literatur: Beratung ohne Ratschlag (Sonja Radatz, Wolkersdorf, 2000)

Literatur: Ausbildungsskript InKonstellation Stand 2022